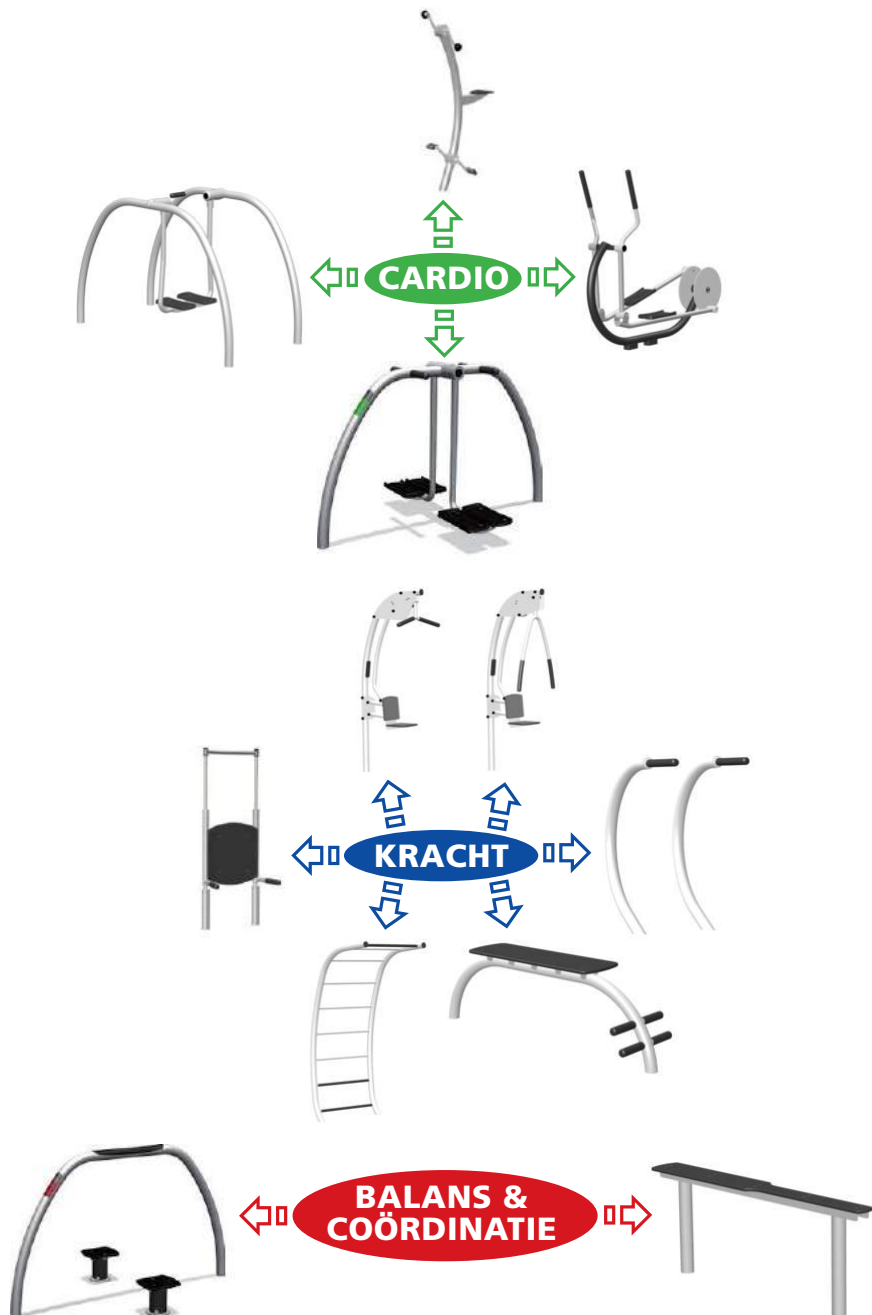


BEWEEGBOEKJE OUTDOOR FITNESS SPORTPARK HARTENSTEIN OOSTERBEEK



Beweegboekje Outdoor Fitness - Sportpark Hartenstein Oosterbeek

Sportpark Hartenstein wil met verschillende sportieve activiteiten bijdragen aan een goede fitheid en gezondheid van inwoners van de gemeente Renkum.

Één van die activiteiten is het beweegpad met outdoor fitness toestellen dat voor iedereen toegankelijk is in het sportpark. Met deze toestellen kunt u het hele lichaam trainen via cardio-, kracht-, balans- en flexibiliteitsoefeningen. Iedere sporter kan in zijn of haar eigen tempo bewegen.

Dit informatieboekje is een aanvulling op het beweegpad, zodat u met toereikende tips zelfstandig kunt bewegen. U vindt hierin informatie over:

- de verschillende outdoor fitness toestellen
- de uitvoering, lichaamshouding, aantal herhalingen, een mogelijke uitbouw en tips per toestel;
- het samenstellen van een eigen beweegprogramma.

Dit beweegboekje en het beweegpad zijn tot stand gekomen in samenwerking met: de provincie Gelderland, de werkgroep met vertegenwoordigers van de sportaanbieders van Sportpark Hartenstein en het Sport- en Beweegteam in de gemeente Renkum.

Wij wensen u veel sportplezier!



Gemeente Renkum



STEL UW EIGEN BEWEEGPROGRAMMA SAMEN

Het beweegpad bestaat uit twaalf uitdagende beweegtoestellen die samen een afwisselende work-out vormen. De toestellen zijn zo opgesteld dat een circuitvorm langs de verschillende toestellen mogelijk is. Op de meeste toestellen kunt u meerdere oefeningen uitvoeren. De toestellen zijn onderverdeeld in drie beweegfuncties:

Cardio	- toestellen met een groene aanduiding
Kracht	- toestellen met een blauwe aanduiding
Balans / Coördinatie	- toestellen met een rode aanduiding

Tip: voor een goede work-out raden wij u aan de beweegfuncties met elkaar af te wisselen en te beginnen en eindigen met een cardio-toestel.

Hoe de toestellen te gebruiken?

Dit beweegboekje is bedoeld om zelfstandig te kunnen sporten.

Lees eerst de oefening door om:

- de juiste startpositie aan te nemen;
- de juiste lichaamshouding aan te nemen tijdens de oefening;
- inzicht te krijgen in het aantal herhalingen of het aantal minuten per oefening;
- ideeën te krijgen om de oefeningen makkelijker of moeilijker te maken;
- tips en adviezen te krijgen voor de betreffende oefening.

Begin rustig aan, zodat u 's avonds of de volgende dag voelt wat het effect is op uw lichaam.

Niveaus

De bedoeling is dat naar eigen kunnen op de apparaten wordt gewerkt.

In dit beweegboekje staan bij de oefeningen niveaus vermeld.

Begin de eerste keer op niveau 1. Wanneer u merkt dat dit gemakkelijk gaat probeer dan een niveau hoger.

Doelgroep

De informatie in dit beweegboekje is bedoeld voor fitte en gezonde mensen. Heeft u een blessure of een beperking? Dan adviseren wij u eerst een specialist te raadplegen.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie?

Bel dan met de gemeente op (026) 33 48 111 en vraag naar een buurtsportcoach van het Sport- en Bewegteam.



CROSSTRAINER

SOORT OEFENING: Cardio

VERBETEREN VAN: Uithoudingsvermogen



UITVOERING

- Startpositie: ga links naast de crosstrainer staan en zorg dat de voetsteun die het verst van u vandaan is (rechts), zo laag mogelijk staat.
- Plaats uw been hierop en pak met uw linkerhand het handvat.
- Zet vervolgens uw andere been op het andere voetpedaal en pak met uw hand het rechter handvat.
- Trap met uw voeten en laat hierbij uw armen rustig meebewegen met de armsteunen.
- Begin met een laag, constant tempo.
- Pak de handgrepen, zeker in het begin, niet te hoog vast.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS HET SPORTEN

- Zorg dat het lichaam rechtop is.
- Probeer de romp zo stil mogelijk te houden en vooral de benen en armen te laten bewegen.
- Houd de knieën tijdens de beweging altijd licht gebogen

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 1 serie van 3 minuten
- *Niveau 2:* 1 serie van 6 minuten
- *Niveau 3:* 1 serie van 9 minuten
- *Niveau 4:* 1 serie van 12 minuten

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* verhoog tempo, maak meer omwentelingen per minuut.
- *Moeilijker:* pak de handgrepen hoger vast.
- *Moeilijker:* probeer de beweging achterwaarts uit te voeren.
- *Moeilijker:* wissel hoog tempo en laag tempo af (bijvoorbeeld 2 minuten hoog tempo, 1 minuut laag tempo).



TIPS / ADVIES

- Probeer altijd een constant ritme aan te houden.
- Gebruik de crosstrainer als cardio-oefening, maar ook als warming-up of cooling-down toestel.
- Dit is een ideaal toestel bij revalidatie van een blessure.



AIRWALKER

SOORT OEFENING: Cardio-oefening

VERBETEREN VAN: Uithoudingsvermogen



UITVOERING

- Startpositie: ga achter de twee voetpedalen staan en pak met beide handen de armsteun vast.
- Zet vervolgens beide voeten op de pedalen.
- Breng het ene been naar voren en het andere been naar achteren. Om vervolgens het achterste been naar voren te brengen en het voorste been naar achteren. Doe dit in een rustig tempo.
- Breng de benen naar voren en achteren zonder hierbij uw liezen en heupen te voelen.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd het lichaam rechtop, leun niet voorover richting armsteun.
- Pak de armleuning met licht gebogen ellebogen vast.
- Zorg dat de voeten ten allen tijde vlak op het pedaal staan.

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 1 series van 2 minuten
- *Niveau 2:* 1 series van 4 minuten
- *Niveau 3:* 1 series van 9 minuten
- *Niveau 4:* 1 series van 12 minuten



UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* verhoog het tempo. Blijf hierbij de oefening technisch goed uitvoeren.
- *Moeilijker:* breng de benen zo ver mogelijk naar voren en naar achteren tijdens de oefening. Houd veiligheid hierbij in het oog.
- *Moeilijker:* breng beide benen tegelijk naar voren en naar achteren. Houd hierbij de volledige controle over uw lichaam.



TIPS / ADVIES

- De airwalker doet ook goed dienst als warming-up en cooling-down toestel.



HOMETRAINER

SOORT OEFENING: Cardio-oefening

VERBETEREN VAN: Uithoudingsvermogen

UITVOERING

- Startpositie: ga op het zadel zitten en zet uw voeten op de pedalen. Pak met uw handen de handvaten vast.
- Maak met uw benen fietsbewegingen. Doe dit in een rustig tempo.
- Maak met uw handen rondjes.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd het lichaam rechtop, leun niet voorover richting armsteun.
- Pak de armleuning met licht gebogen ellebogen vast.
- Zorg dat de voeten ten allen tijde vlak op het pedaal staan.

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 1 series van 2 minuten
- *Niveau 2:* 1 series van 4 minuten
- *Niveau 3:* 1 series van 9 minuten
- *Niveau 4:* 1 series van 12 minuten

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* verhoog het tempo. Blijf hierbij de oefening technisch goed uitvoeren.
- *Moeilijker:* doe de bewegingen achteruit.

TIPS / ADVIES

- De hometrainer doet ook goed dienst als warming-up en cooling-down toestel.





BAR

SOORT OEFENING: **Kracht**

VERBETEREN VAN: **Spierkracht in buik en rug, core stability (rompstabiliteit), biceps, triceps en onderarmen**



UITVOERING

- Startpositie: ga tussen de twee bars (buisen) staan. Pak met de handen beide buizen vast.
- Oefening 1: Leun op de armen en zorg dat de voeten los zijn van de grond. Houd dit enkele seconden vast en ga weer staan op de grond.
- Oefening 2: Leun op de armen en zorg dat de voeten los zijn van de grond. Breng de gestrekte benen naar voren. (zie foto links).
- Oefening 3: Buig langzaam de armen en ga weer terug naar een strekhouding (opdrukken). Tijdens deze oefening blijven de voeten van de grond.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd de buikspieren aangespannen tijdens de oefening. Hierdoor komt niet alle kracht op de armen en traint u ook nog eens de buik- en rugspieren.
- Houd het bovenlichaam recht tijdens de uitvoering van de oefening.

AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 3 minuten
- Niveau 2: 3 series van 6 minuten
- Niveau 3: 3 series van 9 minuten
- Niveau 4: 3 series van 12 minuten

UITBOUW VAN OEFENING

- Moeilijker: Buig de armen verder door en kom vervolgens terug tot een strekhouding.
- Moeilijker: Houd de benen gestrekt vooruit tijdens de gehele oefening.
- Moeilijker: Blijf enkele seconden in dezelfde houding als de armen gebogen zijn.



TIPS / ADVIES

- Oefeningen op de bar vragen veel kracht en training. Bouw oefeningen op dit toestel langzaam op.



PULL-UP

SOORT OEFENING: **Kracht**

VERBETEREN VAN: **Spijkracht in buik en rug, core stability (rompstabiliteit), biceps, triceps en onderarmen**



UITVOERING

- Startpositie: ga onder het hoogste punt staan van het rek.
- Pak met beide handen de stang boven u vast.
- Basisoefening: trek uzelf op door armen vanuit rechte stand licht te buigen. Ga daarna terug naar gestrekte houding van de armen. Doe deze oefening op een laag tempo.
- Oefening rug/buik: ga met de rug naar de sporten toe staan, met uw hak bijna tegen het rek aan.
- Leun tegen het rek aan en breng uw armen in gestrekte stand tot boven uw lichaam. Probeer hierbij het rek boven u aan te raken.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd de buikspieren aangespannen tijdens de oefening. Hierdoor komt niet alle kracht op de armen en traint u ook nog eens de buik- en rugspieren.
- Adem uit bij het buigen van armen en adem in bij het teruggaan naar basishouding.



AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 3 keer optrekken
- Niveau 2: 3 series van 5 keer optrekken
- Niveau 3: 3 series van 8 keer optrekken
- Niveau 4: 3 series van 10 keer optrekken

UITBOUW VAN OEFENING

- Moeilijker: trek uzelf op totdat de stang op ooghoogte of zelfs halshoogte komt.
- Moeilijker: buig uw knieën tijdens het optrekken.
- Moeilijker: buik-/rugoefening: pak de stang boven uw lichaam vast en trek uw knieën op tot 90 graden.

TIPS / ADVIES

- Houd het aantal herhalingen laag om blessures te voorkomen.
- Doe deze oefeningen niet als u klachten heeft van gewrichten en/of spieren.
- Ook uitstekend in te zetten bij rek- en strekoefeningen.





BACK

SOORT OEFENING: **Kracht**

VERBETEREN VAN: **Spierkracht in biceps en bovenlichaam (rug)**



UITVOERING

- Startpositie: ga zitten op het stoeltje met de rug tegen de leuning.
- Pak de stang boven u vast, met de handpalmen van u af gericht.
- Knieën 90 graden gebogen (zithouding).
- Trek de stang naar beneden, waardoor het stoeltje naar boven komt.
- Bij het eindpunt laat u het stoeltje weer zakken, totdat de armen bijna gestrekt zijn. Houd constant spanning op de armenspieren.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Zit rechtop met de rug tegen de leuning, de knieën gebogen.
- Plaats de armen dicht bij elkaar op de stang. Gevorderden kunnen de handen verder uit elkaar plaatsen.
- Adem uit op het moment dat u de stang naar beneden trekt en adem uit wanneer u teruggaat naar ruststand.

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 3 series van 5 keer armen buigen
- *Niveau 2:* 3 series van 10 keer armen buigen
- *Niveau 3:* 3 series van 15 keer armen buigen
- *Niveau 4:* 3 series van 30 keer armen buigen

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* houd de voeten gekruist of gestrekt vooruit.
- *Moeilijker:* verzwaar het zitvlak door bijvoorbeeld een medicine bal met een bepaald aantal kilogram op schoot te nemen.
- *Moeilijker:* trek de stang naar beneden en houd enkele seconden vast, alvorens weer naar ruststand te gaan.
- *Moeilijker:* houd de stang niet met twee maar met één hand vast.

TIPS / ADVIES

- Vermijd deze oefening bij schouder en/of elleboogblessures.
- Zorg voor goede plaatsing van de handen.





CHEST

SOORT OEFENING: **Kracht**

VERBETEREN VAN: **Triceps, schouderspieren, borstspieren**



UITVOERING

- Startpositie: ga zitten op het toestel en pak met uw handen de staanders vast met de duim naar binnen.
- Houd uw knieën in een hoek van 90 graden.
- Druk de armstaanders met uw armen naar voren.
- Houd bij gestrekte armen de staanders even stil (1 seconde).
- Houd spanning op uw armen als u de staanders weer naar u laat terugkomen.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd uw rug tegen de stoelleuning, ook bij het strekken van de armen.
- Houd uw hoofd recht en kijk recht vooruit.
- Houd uw knieën naast elkaar, met een natuurlijke buiging van 90 graden.
- Span uw buikspieren aan bij het strekken van uw armen.
- Adem uit op het moment dat u de staanders van u af drukt.

AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 5 herhalingen
- Niveau 2: 3 series van 10 herhalingen
- Niveau 3: 3 series van 15 herhalingen
- Niveau 4: 3 series van 30 herhalingen

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* houd de voeten gekruist.
- *Moeilijker:* houd benen gestrekt naar voren tijdens oefening.
- *Moeilijker:* druk de armstaander met één arm naar voren in plaats van twee armen.
- *Moeilijker:* ga zijwaarts zitten (links en rechts om en om) en druk met één arm de staander weg.
- Verhoog het aantal herhalingen, verhoog niet het aantal series.



TIPS / ADVIES

- Houd altijd spanning op de armen bij uitvoering van de oefening (ook bij meest gebogen stand van arm).
- Neem circa een halve minuut rust tussen de series.



SIT-UP

SOORT OEFENING: Kracht

VERBETEREN VAN: Spierkracht in met name de buik- en rugspieren



UITVOERING

- Startpositie: ga zitten op het zitvlak met het gezicht richting de voetsteunen.
- Plaats het uiteinde van uw voeten onder deze steunen en ga langzaam achterover liggen.
- Breng uw bovenlichaam een klein stukje omhoog vanuit deze liggende houding en ga vervolgens weer terug naar de liggende houding.
- Plaats tijdens de oefening uw handen gekruist op het bovenlichaam.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Let vooral op de houding van uw hals/nek. Houd deze in lijn van het lichaam.
- Haal niet uw 'kracht' uit uw nek.
- Zorg dat tijdens de oefening de onderrug contact houdt met het zit/lig vlak. Door de buikspieren te blijven aanspannen tijdens de gehele oefening.

AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 4 keer licht omhoog komen
- Niveau 2: 3 series van 8 keer licht omhoog komen
- Niveau 3: 3 series van 12 keer licht omhoog komen
- Niveau 4: 3 series van 15 keer licht omhoog komen



UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* kom omhoog tot u bijna in zitstand bent. Houd altijd de buik- en rugspieren onder spanning.
- *Moeilijker:* ga op de buik op het zitvlak liggen en gebruik de voetsteunen als armsteunen. Breng uw benen omhoog in gestrekte stand.



TIPS / ADVIES

- Bent u ongetraind wat betreft buik-/rugspieren? Begin erg rustig met een laag aantal herhalingen.



LEGPRESS

SOORT OEFENING: **Kracht**

VERBETEREN VAN: **Spierkracht in de benen en billen**



UITVOERING

- Startpositie: pak de handgrepen vast met twee handen. Ga met uw rug tegen de rugplaat staan.
- Maak met uw benen een hoek van 90 graden.
- Strek daarna uw benen bijna helemaal. Let er op dat u uw knieën niet op slot gooit.
- Daarna zakt u weer terug naar bijna 90 graden en doet u de oefening opnieuw.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Probeer goed uw rug tegen de plaat te houden.
- Houd uw armen gestrekt.
- Benen niet helemaal strekken.

AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 10 keer
- Niveau 2: 3 series van 15 keer
- Niveau 3: 3 series van 20 keer
- Niveau 4: 3 series van 30 keer

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* probeer het tempo iets op te voeren. Denk wel aan de uitvoering.

TIPS / ADVIES

- Probeer zo diep mogelijk te zakken (90 graden is het mooiste, maar laat de plaat niet op de steun kloppen)
- Gebruikers die last van hun knieën hebben niet forceren.





STEPS

SOORT OEFENING: Kracht, balans

VERBETEREN VAN: Spierkracht in de benen en billen en balans



UITVOERING

- Startpositie: stap met één voet op de step en neem daarna het andere been mee. Stap daarna weer om en om af.
- Startpositie: ga voor de step staan met uw rug er naar toe. Zak net zover door totdat uw billen op de step komen, ga daarna weer staan.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd uw bovenlichaam goed recht op.

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 3 series van 5
- *Niveau 2:* 3 series van 10
- *Niveau 3:* 3 series van 15
- *Niveau 4:* 3 series van 20

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* spring op de step met twee voeten en zak dan door met uw billen tot 45 graden.
- *Moeilijker:* verhoog het tempo van de oefeningen.



TIPS / ADVIES

- Probeer bij de oefeningen zo diep mogelijk te zakken.
- Gebruikers met last van hun knieën kunnen deze oefening beter niet uitvoeren.



HIPSWING

SOORT OEFENING: Cardio en balans

VERBETEREN VAN: Uithoudingsvermogen, balans en coördinatie, kracht in de schuine buikspieren



UITVOERING

- Startpositie: pak de handgrepen vast met twee handen. Ga op de voetplaat staan.
- Zet kracht op uw armen en probeer vanuit de heup de voetplaat in beweging te krijgen.
- Houd zeker aan het begin een rustig tempo aan en zwaai de heupen niet te ver naar boven.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Kijk naar voren en houd het bovenlichaam en de onderbenen recht. De beweging moet vanuit de heup worden gemaakt.

AANTAL HERHALINGEN

- Niveau 1: 3 series van 10 keer
- Niveau 2: 3 series van 30 keer
- Niveau 3: 3 series van 40 keer
- Niveau 4: 3 series van 60 keer

UITBOUW VAN OEFENING

- Moeilijker: probeer de heupen verder naar buiten te zwaaien (de voetplaat hoger te laten reiken).



TIPS / ADVIES

- Gebruikers met een heupkwetsuur (bijvoorbeeld nieuwe heup) wordt afgeraden met dit toestel te werken.
- Toestel kan ook uitstekend dienst doen als warming-up toestel.



TWISTER

SOORT OEFENING: Cardio, flexibiliteit en balans

VERBETEREN VAN: Uithoudingsvermogen, flexibiliteit en balans



UITVOERING

- Startpositie: ga staan of zitten op de draaischijf. En houd met twee handen de boog vast.
- Probeer je bovenlichaam recht te houden en draai met je onderlichaam zo ver mogelijk naar links en rechts om en om.

LICHAAMSHOUDING TIJDENS OEFENING

- Houd uw bovenlichaam goed recht op.
- Houd met uw handen de boog vast.

AANTAL HERHALINGEN

- *Niveau 1:* 3 series van 15
- *Niveau 2:* 3 series van 20
- *Niveau 3:* 3 series van 40
- *Niveau 4:* 3 series van 60

UITBOUW VAN OEFENING

- *Moeilijker:* ga staan op de draaischijf. Houd met uw handen de boog vast. Houd uw bovenlichaam recht en draai met uw onderlichaam steeds 180 graden.



TIPS / ADVIES

- Probeer zo ver mogelijk te draaien (180 graden is het mooiste).
- Gebruikers die last van hun heup hebben, kunnen deze oefening beter niet uitvoeren.